

# Drop orgasmejagten *bare nyd det*

ER det nu en orgasme, du lige har fået – og er de ligeså gode, dybe og lange som andre kvinders? Slap du bare af og lad være med at sammenligne, siger sexolog Vivi Hollænder

**K**an man være i tvivl om, at man får orgasme? Ja, det er faktisk ikke spor unormalt.

– Mange kvinder spørger sig selv om, det de lige oplevede, var en orgasme eller “bare” nogle tilfældige kropslige reaktioner, fortæller Tidens Kvinders sexolog og brevkasseredaktør, Vivi Hollænder.

Hun møder masser af bekymrede kvinder.

– Jeg er ikke sikker på, at jeg får rigtige orgasmer – det kommer nogle sammentrækninger, og jeg har det også dejligt bagefter, men det er slet ikke som dem, jeg læser om, kan en kvinde for eksempel betro mig, siger sexologen.

Det er heller ikke sjældent, at hendes klienter er usikre på, om deres orgasmer er “gode nok”, fordi de ikke kan genkende deres egen oplevelse i venindernes og novellernes beskrivelser.

– En anden fortæller, at hun er ved at miste lysten til sex med manden, fordi han så gerne vil give hende sprøjteorgasme, og hun er dødtræt af at være forsøgskanin, fortsætter Vivi Hollænder.

Sexologen anser begge kvinder som eksempler på, at mange kvinder er ved at miste

troen på sig selv, fordi de er i et parforhold, hvor sexlivet er ved at køre i sæk i jagten på kvindens store “O”.

## Alt er individuelt

Der er visse ting, der helt konkret kan måles under en orgasme: muskelsammentrækninger, blodtryk, puls osv. Men selve oplevelsen kan ikke måles. Den vil altid være subjektiv.

– Selv når der finder muskelsammentrækninger sted i skeden, er der ingen garanti for at kvinder selv registrerer dem. De fysiske reaktioner fortæller heller intet om kvindens følelser undervejs, hendes ekstase, glæde, liderlighed eller mangel på samme, forklarer Vivi Hollænder.

Orgasmer opleves altså ikke ens, men man kan hurtigt komme i tvivl om ens egne er gode nok, når man læser og hører andres beskrivelse.

## Hverdagsorgasmer er okay

– Vi skal huske, at de orgasmer, som beskrives i litteraturen, og de orgasmer, som andre kvinder fornøjet beretter om, er de særligt mindeværdige. Det er meget, meget få kvinder, der bliver sendt til himmels af hver eneste orgasme. Nogle oplever dem i særlige sammenhænge, men endnu flere må leve et helt liv med små hyggelige hverdagsorgasmer, siger sexologen.

Er det så kedeligt og utilfredsstillende at have det sådan? Sådan kan det opleves for de kvinder, der har et brændende ønske om noget andet eller føler sig uforløste og frustrerede efter sex.

– Men man er altså ikke mindre kvinde, mindre sexet, mindre liderlig eller ligefrem unormal, hvis man er fuldt tilfreds med sit sexliv, der ikke byder på hyppige og bragende festfyrværkerier, fastslår Vivi Hollænder.

Hun møder nemlig også kvinder, der har et glimrende og rigt sexliv selv med små eller manglende orgasmer.

Den onde cirkel starter typisk med mandens velmente ønske om, at give sin kvinde en uforglemmelig orgasme. Han gør det med kærlighed og i den bedste mening, men han er uvidende om det pres, han samtidig ►

